

令和7年12月

保育所等給食献立表

		1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	
午前		牛乳	牛乳	フルーツ豆乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食		ハヤシライス、キャベツとコーンのサラダ、果物、お茶	ごはん、魚の南蛮漬け、青菜とウインナーの炒め物、豆腐とえのきのみそ汁、お茶	ごはん、肉じゃが、もやしの彩りあえ、トマト、お茶	ごはん、チキンカツ、ブロッコリーのごまあえ、果物、お茶	ごはん、焼き魚、コールスローサラダ、けんちん汁、お茶	ごはん、高野豆腐の挽き肉煮、キャベツとハムのサラダ、果物、お茶	
午後		牛乳、クッキー	牛乳、お麩のラスク	牛乳、かぼちゃドーナツ	牛乳、ジャムサンド	牛乳、甘辛せんべい	牛乳、スナックパン	
		7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	牛乳
昼食		ごはん、おでん、わかめときゅうりの酢物、果物、お茶	ごはん、魚のてんぷら、ナムル、麩入りすまし汁、お茶	ごはん、鶏つくね煮込みハンバーグ、マカロニサラダ、トマト、お茶	ごはん、レバーの甘辛煮、野菜炒め、果物、お茶	ごはん、魚のみそ煮、青菜ともやしのおかかあえ、はるさめときのこのスープ、お茶	ごはん、マーボー豆腐、切り干し大根の酢物、果物、お茶	ごはん、マーボー豆腐、切り干し大根の酢物、果物、お茶
午後		牛乳、えびせんA	牛乳、いちごジャム蒸しパン	お茶、ひじきとツナの混ぜごはん	お茶、ヨーグルト	牛乳、ミニシュークリーム	牛乳、いもがし	牛乳、いもがし
		14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
午前		牛乳	牛乳	オレンジジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		ごはん、華風炒め、もやしときゅうりの甘酢あえ、果物、お茶	ごはん、魚のマヨネーズ焼き、ひじき入り白あえ、わかめと卵のコンソメスープ、お茶	ごはん、ポークビーンズ、はくさいの甘酢あえ、果物、お茶	ごはん、鶏肉の香味焼き、かぼちゃサラダ、豆腐とじゃがいものみそ汁、お茶	【お誕生会】 サンドイッチ、鶏肉のたつた揚げ、スパゲティのケチャップあえ、果物、お茶	ごはん、厚揚げと青菜のうま煮、キャベツのあえもの、果物、お茶	ごはん、厚揚げと青菜のうま煮、キャベツのあえもの、果物、お茶
午後		牛乳、スイートポテト	牛乳、コーンスナックA	牛乳、キャロットホットケーキ	お茶、焼きそば	牛乳、野菜スナックB	牛乳、クラッカーサンド	牛乳、クラッカーサンド
		21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
午前		牛乳	牛乳	りんごジュース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		牛丼、青菜とちりめんのおひたし、トマト、お茶	ごはん、魚のレモン煮、ポテトサラダ、ビーフ汁、お茶	ロールパン、クリームシチュー、グリーンフレンチサラダ、果物、お茶	ごはん、豚肉のカレー炒め、ひじきのごまネーズ、果物、お茶	ごはん、豆腐のてまり揚げ、はくさいの酢物、トマト、お茶	ごはん、鶏肉と切り干しだいごんの煮物、キャベツとかにかまぼこの酢物、果物、お茶	ごはん、鶏肉と切り干しだいごんの煮物、キャベツとかにかまぼこの酢物、果物、お茶
午後		お茶、青のりポテト	牛乳、バームクーヘン	お茶、プリンアラモード	お茶、年越しうどん	お茶、フルーツゼリー	牛乳、ウエハース	牛乳、ウエハース
		28(日)	29(月)	30(火)	31(水)			
午前								
昼食								
午後								
1 か月の平均栄養価 (幼児・おやつ含む)			3歳未満児	3歳以上児		3歳未満児	3歳以上児	
		エネルギー(kcal)	523	591	カリウム(mg)	824	905	
		たんぱく質(g)	21.1	24.6	カルシウム(mg)	268	251	
		脂質(g)	17.0	19.5	鉄(mg)	2.3	2.7	
		食物繊維(g)		5.7	ビタミンC(mg)	31	36	
		食塩相当量(g)	1.3	1.6				

※3歳以上児は、午前おやつなし。

※材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

(基本献立作成者：松山市保育・幼稚園課 栄養士)